



Klog kost

Skibsted, Leif Horsfelt; Abildgaard, Inger

Published in:
Samvirke

Publication date:
2017

Citation for published version (APA):
Skibsted, L. H., & Abildgaard, I. (2017). Klog kost. *Samvirke*, (2), 46-49.

KLOG KOST

TEKST LEIF SKIBSTED OG INGER ABILDGAARD ILLUSTRATION LINE HOLTEGAARD

Broccolien er klassens duks, men alle kål er sunde. Spis af de krusede, røde, grønne og hvide kål hver dag og nedsæt din risiko for at få kræft. Kålen er bedst, når den er rå



DEN RØDE - OG BLÅ

Rødkål

Julens kål med den rødviolette farve, som skifter til blå, hvis vi ikke koger den med eddike. I Tyskland bliver rødkål til *Blauer Kraut*, for her koges rødkål i en mindre sur lage. Rødkålens røde farve kommer fra anthocyaniner, der er naturlige syre-base-indikatorer. Anthocyaniner er farvestoffer og antioxidanter, som man mener beskytter mod både kræft og hjerte-kar-sygdomme. Rødkålens blade sidder tæt omkring hinanden og danner et fast hoved, der kan opbevares i 3 uger i køleskab. Rødkål og hvidkål minder om hinanden og kan erstatte hinanden i madlavningen. Begge er tunge og drøje kål.

DEN SOMMERLIGE

Blomkål

Har en nøddeagtig smag, når den er rå, og en sødlig smag, når den er kogt eller dampet. En sprød og højt elsket kål, der ofte nydes dampet til fisk eller krebinner, i blomkålssuppe eller gratin. Når blomkål dyrkes i Danmark, har de højtid om sommeren og smager derfor også lidt af sommer. Den dampede kål smager bedst, når den har lidt bid. Gør som med pastaen, stop i tide, så kålen bliver al dente. Skamkogt kål bliver fad og sød på den kedelige måde. Mange koger blomkålen, før de bruger den som ingrediens i en tærte eller en gratin, men på den måde mister kålen noget af sin friske karakter. Prøv i stedet at blande de rå buketter i gratindejen, for gratinen bages.

DEN SPØJSE

Glaskål

Løjerlig kål med en glasagtig overflade og antenner lige ud i luften. Antennerne er kålens blade, der skyder fra kålhovedet. Kålhovedet er i virkeligheden en opsvulmet stængel, der har dannet knude. Den kan skæres i papirtynde skiver og dryppes med olie-eddikedressing. Den kan også stuves, stege med i wokretten eller bages til fritter. Smagen er mild og sødlig. Skær top og bund af, og skræl kålen med en køkkenkniv for at nå ind til det glasklare kød. Om sommeren er overfladen så fin, at kålen ikke skal skrælles.



De strutter af sundhed

Det smager skarpt og lidt af sennep, og eftersmagen holder sig længe. Måske er det derfor, du nyder at rive et stykke af den rå hvidkål på køkkenbordet og stå og gumle på det seje hvide kålblad, mens du står og laver mad. Hvis du har det på den måde og kan gøre det til en vane at smage på kål i en eller anden form hver dag, gør du noget godt for dig selv. Lidt kål hver dag nedsætter risikoen for kræft, og når kålen er rå, er den bedst. Forskere anbefaler at dampe kål så lidt som muligt, højst 6 minutter, og helst spise den rå for at bevare de sunde indholdsstoffer.

Det er stoffet glucoraphanin, der virker kræftforebyggende. Flere videnskabelige undersøgelser har vist, at personer, der spiser meget broccoli og kål, nedsætter risikoen for at udvikle kræft i lunge, tarm, bryst og prostata. Glucoraphanin findes især i broccoli. Derfor fremhæves broccolien som superkål, men mange andre kål har det kræftforebyggende stof. Kål er korsblomstrede planter, og stofgruppen af glucosinater bruges i de korsblomstrede planters eget forsvar mod mikroorganismer og planteædende insekter.

Kål er ikke alene kræftforebyggende, men også rig på fibre, vitaminer, magnesium og andre mineraler. Fibre mætter godt og gør det lettere at holde vægten.



Kålrabi er en rod

Kålrabi er ikke som de andre kål, men roden af en kål, der i overfladen minder lidt om en roe. Den smager sødt og kan steges til fritter på panden eller bages i ovnen som rodfrugter. Den forveksles somme tider med glaskål. Både i England og Tyskland kaldes glaskål for kohlrabi. Svenskerne kalder den kålrabi. På dansk kaldes glaskål også glaskålrabi for at gøre forvirringen total.



BEGYNDERKÅLEN

Spidskål

Mild og sprød og en god begynderkål, hvis du ikke er den fødte kålelsker. Ligner hvidkål, men er aflang og spidser til i toppen. Bladhovedet er løst. Spidskål er en ung kålsort, som er udviklet fra hvidkål. I nogle lande betragtes spidskål ikke som en selvstændig kåltype, men som en tidlig hvidkål med en kort udviklingstid. God i salat. Skær de løse kål i kvarte, hvis du vil dampe dem eller lynstege dem i wok. Prøv at dampe kålen i smeltet smør med revet citronskal og dild eller persille.

DEN SMUKKE

Savoy

Stammer fra området Savoie i det sydøstlige Frankrig lige på grænsen til Italien og besidder både fransk og italiensk elegance med de grønne bølgede blade og den blide smag. I Savoie var det skik, at de store smidige blade blev tilberedt ved at blive bundet om kødstykker til små pakker og dampet i øl eller vin. Savoykål er selvskrævet til at rulle om kødfars til kåldolmere. Kålen var kun lidt udbredt i Danmark før 1980'erne, da den blev taget op af en ny generation af kokke og siden blev almindelig i supermarkederne.



Derfor lugter kålprutten

Når vi har spist, bliver maden nedbrudt af tarmbakterierne i tyktarmen. Bakterierne danner gasser som brint, kuldioxid og metan. Kål indeholder meget svovl, og når kålen nedbrydes, vil svovlen binde sig til den brint, bakterierne har dannet. Svovl og brint danner svovlbrinte, også kaldet hydrogensulfid. Det er den gasart, der kommer ud med kålprutterne, og som lugter af rådne æg.



DEN KALKHOLDIGE

Grønkål

Indeholder så meget kalk, at veganere, der ikke drikker mælk, anbefales at spise grøn kål. Grønkål har et højt indhold af C-vitamin og får æren for, at vores forfædre slap for skørbug dengang i middelalderen, da nordboerne ikke havde kartofler og kun få bær eller frugter om vinteren. Grønkållens kraftige blade sørger for, at den kan klare sig vinteren igennem og overleve ned til 20 graders frost. Grønkål er god i salat om vinteren, især når den masseres med lidt oliven- eller rapsolie, som gør de krusede bladspidser bløde.

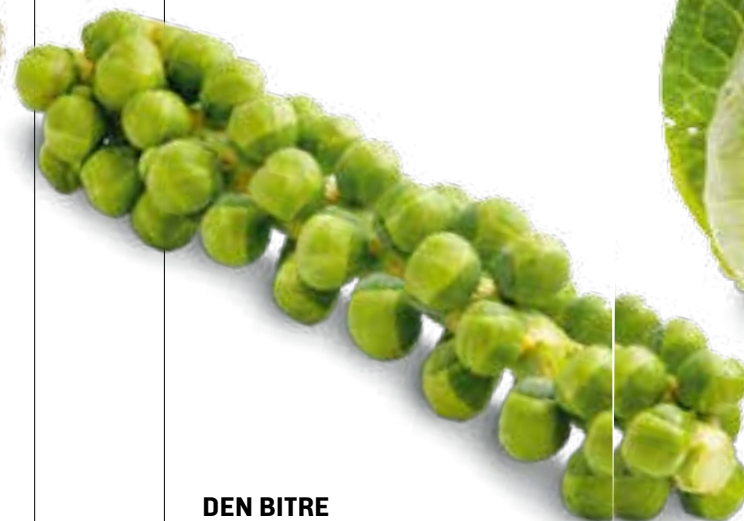
DEN MISFORSTÅEDE

Kinakål

Kinakål blev skåret i skiver og endte som små strimler i 1980'ernes salatbuffeter, og det ødelagde kålens ry. Den indeholder ikke mange fibre og kan virke både slap og smagsfattig som salat. I Asien bruges den til fermentering som i den koreanske kimchi eller skæres i store stykker og lynsteges med østerssøvs og hakket hvidløg, chili og andre kraftige krydderier, så smager den meget bedre end i salat.

Vidste du at...

fermenteret kål er gæret kål, som er sundt for tarmfloraen. Kålen snittes og tilsættes salt. Kålen masseres, til kålsaften driver af den, og sukkerarterne frigives sammen med saften. Kålen presses ned i et glas, så den ligger i sin egen saft, og dækkes med et låg, så glasset er tæt, og der ikke kan komme ilt til. Kål fermenteres først ved stuetemperatur i 7 dage og derefter ved 18 grader i 4-5 uger og er derefter klar. Sauerkraut er et kendt eksempel på fermenteret kål.



DEN BITRE

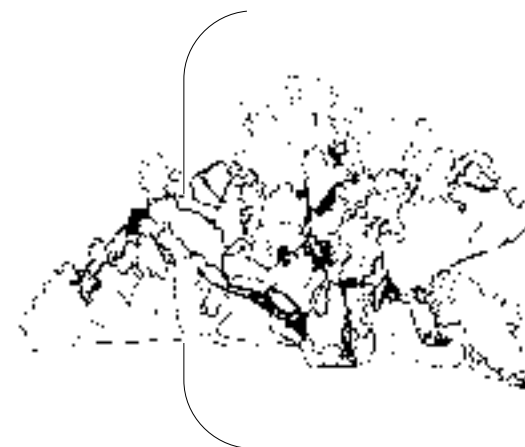
Rosenkål

Enten elsket eller hadet. Rosenkål har en mere bitter smag end de fleste andre kål og falder ikke så nemt i børns smag. Du kan hjælpe den på vej ved at skære den i kvarte eller dele den blad for blad, før du lynsteger den – gerne sammen med bacon. Snit den også til vintrens salater med frisk frugt og nødder. Rosenkål bliver fad og sødlig i smagen, hvis den koges eller steges for længe.

DEN BASTANTE

Hvidkål

Kålen til den klassiske stuede hvidkål, brunkål eller tyskernes Saurkraut. Tung, tæt og rig på svovlforbindelser, der giver kålen den skarpe eftersmag og en karakteristisk duft, når du koger den. Den ændrer struktur og bliver blød, når den koger længe, men den bliver ikke fad i smagen ved lang kogning som for eksempel blomkål. Langtidskogt kål bliver særlig fin, når smagen afbalanceres med citron eller eddike. Du kan blanchere og fryse den del af kålen, du ikke bruger. Skær kålen i strimler, og læg dem i en si. Dyp siden i kogende vand et minut. Når kålen er kølet af, kan den fryses i en frysepose, så er der kål til den næste gang boller i karry, som kål egner sig godt til.



Find den i naturen

Strandkål smager lidt af broccoli og er god i salat. Den vokser bedst på grusede og stenede strande. Vores dyrkede kål stammer fra vildtvoksende kål, som oprindeligt voksede i Lilleasien, men har bredt sig langs Middelhavets og Atlanterhavets europæiske kyster. De tidligste dyrkede kåltyper var simple bladgrøntsager. De hoveddannede kål antages opstået i 800-tallet, men var i begyndelsen meget løst bygget op og ikke den faste type, vi kender i dag.



KOG MIG IKKE FOR LÆNGE!

DEN SJOVE

Romanesco

Vorherre må have været i sit muntre hjørne, da han skabte denne kål, som er en ældgammel italiensk sort og en krydsning mellem blomkål og broccoli. Den er finest i rå form i salater, gerne sammen med ristede mandler, eller let dampet eller lyntilberedt. Kan erstatte broccoli eller blomkål i opskrifter.

SUPERKÅLEN

Broccoli

Kaldes også superkål på grund af det høje indhold af glucoraphanin, der virker kræftforebyggende. 100 til 200 gram om dagen anbefales for at opnå broccolis beskyttende virkning. I en ny broccolisort, superbroscoli, er indholdet af glucoraphanin næsten tredoblet. Den findes i England og Sverige og er tæt på produktion i Danmark. Broccoli kaldes også aspargeskål. Smagen kan minde om grønne asparges. Overkogning er broccolis værste fjende. Lynsteg den, damp den eller spis den rå. I salat smager broccolis beske toner godt sammen med rosiner, tørrede tranebær eller tørrede abrikoser.